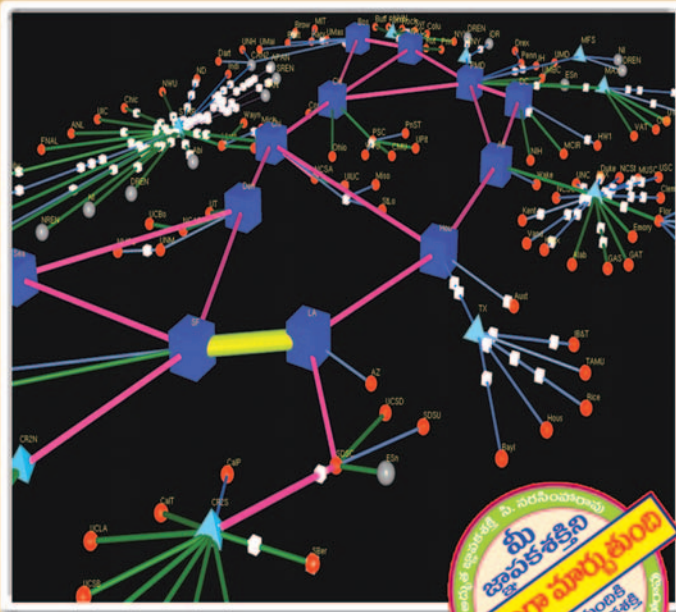
ఎనిమిదవ
ముద్రణ
(రివైజ్డ్)

అద్భుత జ్ఞాపకశక్తి



మీ జ్ఞాపకశక్తిని
అద్భుతంగా మార్చుతుంది

లక్షలాది మందికి
అద్భుత జ్ఞాపకశక్తి
అందించింది

అద్భుత జ్ఞాపకశక్తి సి. నరసింహారావు

సి. నరసింహారావు

జ్ఞాపక గుళికలు

మొదటి అధ్యాయం

రెండవ అధ్యాయం

జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయానని చెప్పే వ్యక్తులు ఒక రకమయిన జ్ఞాపకశక్తిని గాని లేక కొన్ని రకాల జ్ఞాపకశక్తులనుగాని కోల్పోయి ఉంటారు. అలా కాకుండా మొత్తం జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయిన వారికి అసలు స్పృహే ఉండదు.

జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి?



సమాచారాన్ని మనస్సులో భద్రపరచుకొని తిరిగి దానిని వెలికితీసి వినియోగించుకోగల శక్తి 'జ్ఞాపకశక్తి'. ఈ జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే మనకు చూస్తున్నది వింటున్నది ఏమీ అర్థం కాదు. ఏమీ ఆలోచించలేము. మన భావాలను వ్యక్తం చేసే భాష ఉండదు. అసలు

మనమెవ్వరమో మనకు తెలియదు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయినప్పుడు మనం మృతప్రాయులం అవుతాము.

చాలామంది జ్ఞాపకశక్తి పూర్తిగా కోల్పోయామని చెబుతుంటారు. కాని వారు దైనందిన విధులను ఇతరులందరిలానే నిర్వహించుకోకలుగుతారు. మరి జ్ఞాపకశక్తిని పూర్తిగా కోల్పోయినప్పుడు, తమ పనులన్నీ తాము ఎలా చేసుకోకలుగుతున్నారు ? అంటే మన శరీరంలోని గుండెలాగా, కాలేయంలాగా జ్ఞాపకశక్తి అన్నది కేవలం ఒక రకమైన విధి నిర్వహించే ఏక నిర్మాణం కాదు. మనందరిలోను వుండేది ఒకే జ్ఞాపకశక్తి కాదు. మనందరం భిన్నరకాల జ్ఞాపకశక్తిని కలిగి ఉంటాము. ఇవన్నీ అతి క్లిష్టమైన రీతిలో ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఒక్కో జ్ఞాపకశక్తి ఒక్కో రకమైన విధిని నిర్వహిస్తుంటుంది. మన అంతరంగంలో జ్ఞాపక వ్యవస్థలన్నీ ఎప్పటికప్పుడు సమాచారాన్ని సేకరించగల, దానిని భద్రపరచుకోగల శక్తిని కలిగి ఉంటాయి.

జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయానని చెప్పే వ్యక్తులు ఒక రకమయిన జ్ఞాపకశక్తిని గాని లేక కొన్ని రకాల జ్ఞాపకశక్తులనుగాని కోల్పోయి ఉంటారు. అలా కాకుండా మొత్తం జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయిన వారికి అసలు స్పృహే ఉండదు.

ఇక మనందరం ఎన్ని రకాల జ్ఞాపకశక్తులను కలిగి ఉంటాము ? వివిధ రకాల సమాచారాన్ని మన మనస్సులో ఏ రూపంలో భద్రపరచుకొంటుంటాము? అలాగే తాత్కాలికంగా జ్ఞాపకం ఉంచుకొనే వాటికి, దీర్ఘకాలంపాటు జ్ఞాపకం ఉంచుకునే వాటికి మధ్య తేడా ఏమిటి ? అలాగే ఒక స్పర్శను, వాసనను, సంగీతాన్ని ఇలా మనకెదురయ్యే రకరకాల అనుభవాలను ఎలా జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతాము? ఈ అంశాలన్నింటిని గురించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గత వంద సంవత్సరాలుగా అనేక పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కాని మానవ జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమగ్రమైన అవగాహన ఇంతవరకు రూపొందలేదు. కాని మన జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన అనేక విశేషాలు వివిధ పరిశోధనలలో వెల్లడి కావడం వలన, వాటి సాయంతో మన జ్ఞాపకశక్తి కొన్ని వందలరెట్లు పెంచుకోగల, దీర్ఘకాలంపాటు మన మనస్సులో నిక్షిప్తం చేసుకోగల, అతి క్లిష్టమైన అంశాలను కూడా అతి సునాయాసంగా జ్ఞాపకం ఉంచుకోగల సౌలభ్యం మనకిప్పుడు ఉంది.

ఒక దృశ్యాన్ని, ఒక సంఘటనను యదాతథంగా జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం కంటే వాటిని అక్షర రూపంలోకి అనువదించి జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం మరింతటి సులభదాయకం. ఇలా భాషా రూపంలోకి అనువదించుకొంటున్నప్పుడు ఆ అక్షరాలకు ఏర్పడే ఉచ్చారణ, శ్రావ్యతలు వాటిని మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవడానికి మరింత సహాయపడతాయి.

వివిధ అంశాలను ఏ రూపంలో, ఎలా జ్ఞాపకం వుంచుకుంటాము ?



అక్షరరూపంలో వున్న విషయాలను ఎలా జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతామన్న అంశంపైనే పరిశోధనలు ఎక్కువగా జరిగాయి. మనం దాదాపు వందలాది రకాల వాసనలను అతి సులభంగా గుర్తించగలము. అలాగే కేవలం స్పర్శ ద్వారా, రుచిద్వారా అనేక వస్తువులు

గుర్తించగలము. అలాగే కేవలం స్పర్శ ద్వారా, రుచి ద్వారా అనేక వస్తువులు గుర్తించగలము. అక్షరరూపంలో వున్న వాటిని గుర్తుంచుకోవడం, ఇలా రకరకాల అనుభవాలని గుర్తుంచుకోవడం భిన్నమైన జ్ఞాపకశక్తులుగా పరిగణించాలా? అసలు అక్షరరూపంలో వున్న అంశాలను యధాతధంగా అక్షరరూపంలోనే జ్ఞాపకం వుంచుకొని తిరిగి అక్షరరూపంలోనే వ్యక్తం చేస్తుంటామా? అసలు అక్షర రూపంలో ఏ విషయాన్నయినా జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం సాధ్యం అవుతుందా? ప్రపంచంలో కొన్ని వందల రకాల భాషలున్నాయి. ప్రపంచంలో వున్న వ్యక్తులందరూ అక్షరరూపంలోనే వివిధ విషయాలను జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం సాధ్యం అవుతుందా?

మనం వివిధ విషయాలు అక్షరరూపంలో నేర్చుకొంటాము. అలా నేర్చుకొనే సమయంలో ఆ అక్షరాల ద్వారా వ్యక్తమవుతున్న భావాన్ని మన మనస్సులో దృశ్యాల రూపంలోకి అనువదించుకొంటాము. తిరిగి మనం నేర్చుకొన్న విషయాన్ని వ్యక్తం చేసే సమయంలో ఆయా దృశ్యాలను భాషరూపంలోకి అనువదించి వ్యక్తీకరిస్తాము. కాని కొంతమంది అక్షర రూపంలో వున్న విషయాలను ఏ మాత్రం అర్ధం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించకుండా ఒకటికి పదిసార్లు బట్టీపడతారు. తిరిగి వారు తాము నేర్చుకొన్న విషయాన్ని అర్ధం తెలియకపోయినా యధాతధంగా ఎలా వ్యక్తం చేయకలుగుతారు? ముందు భాషలు ఏర్పడిన తరువాత లిపి రూపొందింది. లిపి రూపొందకముందు కవులు, తత్వవేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు, చరిత్రకారులు వివిధ విషయాలను తమ తమ మనస్సులలో భద్రం చేసుకొనేవారు. తమ శిష్యగణానికి నోటిద్వారానే బోధించేవారు. రెండు, మూడువేల సంవత్సరాల పూర్వం వున్న పండితులందరూ నిరక్షరాస్యులే! అంటే ప్లేటో, అరిస్టాటిల్, అలాగే మన వేదాలు వెలువరించిన ఋషులు అందరూ నిరక్షరాస్యులే. ఒక తరం నుండి ఇంకొకతరానికి సంక్రమించిన జ్ఞానాన్ని లిపి ఏర్పడిన తరువాత మాత్రమే అక్షర రూపంలోకి, గ్రంథ రూపంలోకి అనువదించడం జరిగింది.

వివిధ అంశాలను దృశ్యరూపంలోకి అనువదించుకొని జ్ఞాపకం వుంచుకొంటాము. కాని ఏ మాత్రం అర్ధం కాని సంస్కృత శ్లోకాలను ఒక నిరక్షరాస్యుడైన పురోహితుడు ఎలా జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతున్నాడు. తిరిగి గంటల తరబడి ఆ శ్లోకాలను ధారాళంగా ఎలా పఠించకలుగుతున్నాడు ? అక్షరాలతో సంబంధం లేకుండా ఒక సంగీతకారుడు ఒక రాగాన్ని చాలా నిర్దుష్టంగా ఆలాపించగలడు. ఆ రాగాన్ని అలాపించడమన్నది వినికిడికి సంబంధించిన ఒక అనుభవం. దృశ్యాలను జ్ఞాపకం వుంచుకొన్నట్లే వివిధ అనుభవాలను సైతం మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతాము. తమకర్ధంకాని సంస్కృత శ్లోకాలను శ్రావ్యసంబంధమైన అనుభవాలుగా జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం జరుగుతుంటుంది. అందుకే ఆయా శ్లోకాలన్నింటిని ఒక విశిష్టమైన ఉచ్ఛారణతో అందరూ పఠిస్తుంటారు. అలాకాకుండా ఆయా శ్లోకాలను మామూలుగా కూడా చదవవచ్చు. అలా మామూలుగా చదివినప్పుడు వాటిని జ్ఞాపకముంచుకోవడం

చాల క్లిష్టతరమౌతుంది. అలాగే అర్ధం కాని విషయాలను బట్టీపట్టేవారు కూడా అక్షరరూపంలో వున్న అంశాలను శ్రావ్యరూపంలోకి, అంటే ఉచ్చారణ రూపంలోకి, అంటే ఒక అనుభవ రూపంలోకి మార్చుకొని ఆయా అంశాలను జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతున్నారు.

అక్షరరూపంలో వున్న విషయాలను జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం, అలాగే జ్ఞాపకం వున్న విషయాలను అక్షరరూపంలో వ్యక్తం చేయడానికి మాత్రమే ప్రపంచవ్యాప్తంగా జ్ఞాపకశక్తిని గురించిన పరిశోధనలు పరిమితమౌతున్నాయి. మనం సముపార్జించుకొంటున్న జ్ఞానాన్ని మన అనుభవాలను, అచేతనంగానే అక్షర రూపంలోకి మార్చుకోవడం మనకు అలవాటైపోయింది. అలాగే ఒక దృశ్యాన్ని, ఒక సంఘటననుగాని, ఒక పనినికాని తక్షణమే అక్షరరూపంలో మార్చుకోవడం మనకి సాధ్యపడుతుంది. అందుకే ఒక పుస్తకాన్ని చదువుతున్న పాఠకుడు తీవ్రమైన ఆందోళనకు, ఆగ్రహానికి, ఆనందానికి, భయానికి, ఉత్సుకతకు లోనవుతున్నాడు. అంటే దృశ్యాలకు, అక్షరాలకు మధ్య వున్న తేడా క్రమంగా సమసిపోతుంది. అక్షరాలు, దృశ్యాలు రెండూ మన జ్ఞాపకాలలో కలగలసిపోతున్నాయి. ఒక దృశ్యాన్ని, ఒక సంఘటనను యధాతథంగా జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం కంటే వాటిని అక్షర రూపంలోకి అనువదించి జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం మరింతటి సులభదాయకం. ఇలా భాషా రూపంలోకి అనువదించుకొంటున్నప్పుడు ఆ అక్షరాలకు ఏర్పడే ఉచ్చారణ, శ్రావ్యతలు వాటిని మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవడానికి మరింత సహాయపడతాయి.

ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవడానికి వినియోగించే సమయంపైనే నేర్చుకొనే విషయాల పరిమాణం ఆధారపడి వుంటుంది. నేర్చుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించితే ఎక్కువ విషయాలు నేర్చుకోకలుగుతారు. తక్కువ సమయంలో తక్కువ విషయాలను నేర్చుకోకలుగుతారు.

మనం ఏ అంశాలనైనా ఎలా నేర్చుకొంటాము?



జ్ఞాపకశక్తిని అవగతం చేసుకోవాలంటే మనం కొన్ని ప్రాధమిక అంశాలను గుర్తించాలి. రకరకాల సమాచారాన్ని ఎంతటి

వేగంగా మనస్సులలో ఇముడ్చుకోగలం? ఈ సమాచారాన్ని ఎంతటి పరిమాణం వరకు జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతాము? ఈ సమాచారాన్ని ఎంతటి వేగంగా మర్చిపోతాము?

మనం ఏ విషయాన్ని గురించి అయినా నేర్చుకొని, దానిని మన జ్ఞాపకాలలో ఇముడ్చుకొంటాము. ఇక రెండు పేజీలలో వున్న విషయాలను ఒకతను రెండు గంటలలో నేర్చుకోకలిగాడు. అలా పదిగంటలపాటు కష్టపడితే పదిపేజీలలోని విషయాలను అతను అలాగే నేర్చుకోగలడా? లేక నేర్చుకోవడానికి ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం కేటాయించినప్పుడు మొదట్లో కంటే తరువాత, తరువాత త్వరత్వరగా, వేగంగా నేర్చుకోగలరా? ఈ అంశంపైన విస్తృతమైన పరిశోధనలు జరిగాయి. ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవడానికి వినియోగించే సమయంపైనే నేర్చుకొనే విషయాల పరిమాణం ఆధారపడి వుంటుంది. నేర్చుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించితే ఎక్కువ విషయాలు నేర్చుకోకలుగుతారు. తక్కువ సమయంలో తక్కువ విషయాలను నేర్చుకోకలుగుతారు. అంటే కేటాయించే సమయానికి నేర్చుకొనే విషయాలకు ఖచ్చితమైన సంబంధం వుంది.

ఇక ఒక విషయాన్ని నేర్చుకోవడానికి వినియోగించే సమయం అంతా ఒక్కరోజునే కేటాయించితే ఆ విషయాన్ని నేర్చుకొనే సామర్థ్యం అలవడుతుందా? లేక ఆ విషయాన్ని నేర్చుకోవడం కోసం అయిదారు రోజులపాటు ప్రతిరోజు కొంత సమయాన్ని కేటాయించడం ద్వారా సమర్ధవంతంగా నేర్చుకోవడం సాధ్యపడుతుందా? ఉదాహరణకు కంప్యూటరులో టైపు చేయడం నేర్చుకోవడానికి ఒక విద్యార్థి వందగంటలు వెచ్చించాల్సి వుంటుంది. పదిరోజులపాటు రోజుకు పదిగంటలపాటు టైపు చేయడం నేర్చుకోవడానికి, యాభైరోజులపాటు రోజుకు రెండుగంటలు టైపుచేయడం నేర్చుకోవడానికి, 100 రోజులపాటు రోజుకు ఒక గంట చొప్పున టైపుచేయడం నేర్చుకోవడానికి మధ్య ఏమైనా తేడా వుంటుందా? ఏమీ తేడా వుండదా?

ఏ విషయాన్నయినా ఏకబిగిని నేర్చుకోవడం కంటే మధ్యమధ్యలో తగినంత వ్యవధి ఇచ్చి నేర్చుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చని పరిశోధకులందరూ పేర్కొంటున్నారు. ఇందుకు కారణం వేరేమీ లేదు. ఏ విషయాన్నయినా రెండుగంటలపాటు నేర్చుకొన్న తరువాత మొదట్లో వున్న ఆసక్తి, ఏకాగ్రత క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ కారణంగా ఒకేసారి అన్ని విషయాలను నేర్చుకోవడం క్లిష్టతరమౌతుంది. కాని నేర్చుకోవాలన్న ఆసక్తి, దీక్ష తరగకుండా వున్నంతసేపు ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవచ్చు. జపానులో ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసిన వ్యక్తి పరిశోధన చేయడానికి అమెరికా వెళతాడు. అతనింతవరకూ ఇంగ్లీషు అక్షరాలను వ్రాసి ఎరుగడు. కాని అమెరికా వెళ్ళిన తరువాత రోజుకు ఇరవై గంటలపాటు శ్రమించి అతను ఆంగ్లభాషను కేవలం నెలరోజుల వ్యవధిలో నేర్చుకోకలుగుతాడు. అదే మామూలు విద్యార్థికి తాపీగా మరొక భాష నేర్చుకోవడానికి

సంవత్సరం నుండి రెండు సంవత్సరాల వ్యవధి పడుతుంది.

అంటే తపన, పట్టుదల, దీక్ష వున్నప్పుడు ఏ విషయాన్నయినా వేగంగా నేర్చుకోకలుగుతాము. ఈ అంశంపై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. బీదరికంలో వున్న విద్యార్థి చదువుకోవడం ద్వారానే బీదరికాన్నుండి, కష్టాలనుండి బయటపడగలనని గుర్తించుతాడు. తను బాగా చదవాలని, ప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడై తీరాలన్న తపన, పట్టుదల అతనిలో చోటుచేసుకుంటాయి. అలాగే అతనితోపాటు ఒక ధనిక కుటుంబానికి చెందిన విద్యార్థి చదువుతుంటాడు. ఇతనికి పెద్దగా పట్టుదలకాని, తపనకాని లేకపోయినా తన చదువుకు బీదవిద్యార్థి కేటాయించినంతటి సమయాన్ని కేటాయించుతాడు. అప్పుడు ఇద్దరి ఫలితాలు దాదాపు ఒకేరకంగా వుంటాయి. ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకొని జ్ఞాపకం వుంచుకోవడంలో పట్టుదల పాత్ర ఏమీ లేదు. మనం కేటాయించే సమయంపైనే మనం నేర్చుకొనేది ఆధారపడి వుంటుంది.

ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవాలన్న పట్టుదల వున్నప్పుడు అందుకు తగిన సమయాన్ని కేటాయించడం జరుగుతుంది. అలా తగినంతటి సమయం కేటాయించినప్పుడే ఆయా విషయాలను నేర్చుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ పట్టుదల వున్నప్పుడు తాము నేర్చుకోవడం పట్ల అధిక శ్రద్ధ కన్పరచడం జరుగుతుంది. అటువంటి శ్రద్ధ లేనప్పుడు ఏ చిన్న విషయాన్ని నేర్చుకోవడం కూడా సాధ్యపడదు. ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవాలన్న పట్టుదల లేనప్పుడు అతి తేలిగ్గా అనాసక్తి ఏర్పడి తగినంత సమయాన్ని కేటాయించకపోవడం జరుగుతుంది. తగినంత సమయాన్ని కేటాయించనప్పుడు ఎవరూ ఏమీ నేర్చుకోలేరు. ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవాలన్న పట్టుదల యొక్క ప్రయోజనం పరోక్షంగానే వుంటుంది.

ఏ విషయమయినా అర్థవంతంగా కన్పించినప్పుడు మాత్రమే దానిని నేర్చుకోవడం సులభసాధ్యమౌతుంది. అర్థంపర్థంలేని అంశాలకు కూడా ఏదో ఒక అర్థాన్ని ఆపాదించడం ద్వారా వాటిని జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు.

అవసరం, అవగాహన నేర్చుకోవడానికి ఎంతవరకు తోడ్పడతాయి ?



ఒకటికి పదిసార్లు మననం చేసుకోవడం, బట్టీపట్టడం ద్వారా ఏ విషయాన్నయినా నేర్చుకోవడం ఎంతవరకు సాధ్యపడుతుంది? అర్థం తెలియకపోయినా ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో ఒక చక్కటి లయతో సంస్కృత శ్లోకాలను గంటల తరబడి పఠించే వ్యక్తులను మనం గమనిస్తూనే వుంటాము. పౌరోహిత్యం వృత్తిలో వున్నప్పుడు ఇలా పఠించడం ఒక అవసరంగా

మారుతుంది. ఈ అవసరం కారణంగా వారు ఆయా శ్లోకాలను ప్రతిరోజు సందర్భం వచ్చినా రాకపోయినా పఠిస్తుంటారు. కాని వారిలో కొందరు ఈ పౌరోహిత్యం వృత్తి మాని ఏదైనా ఉద్యోగం చూసుకొని, కొన్ని సంవత్సరాలపాటు ఈ సంస్కృతశ్లోకాల సంగతి మర్చిపోతే ఏమవుతుంది ? వాటిని వారు క్రమంగా మర్చిపోతారు. ఎవరైనా పఠిస్తున్నప్పుడు విని కొంతకాలంపాటు ఆయా శ్లోకాలను కొద్దికొద్దిగా జ్ఞాపకం చేసుకోకలుగుతారు. కాని సొంతంగా పఠించలేరు. వాటిని క్రమంగా మర్చిపోతారు. మళ్ళీ జీవితంలో ఎప్పుడైనా అవసరం ఏర్పడినప్పుడు పూర్వంకంటే త్వరగా నేర్చుకొని తిరిగి పఠించకలుగుతారు.

టెలివిజన్‌లో ఒక ప్రకటన పదేపదే వస్తుంటుంది. ఆ ప్రకటనలో ప్రకటనదారుల చిరునామా, టెలిఫోన్ నెంబర్లు తెలియజేస్తుంటారు. ప్రతిరోజూ టెలివిజన్ చూసే కోట్లాదిమంది ప్రజలు ఈ ప్రకటన చూస్తూనే వుంటారు. ఇలా ఒక సంవత్సరంపాటు సాగాక ఎవరిని ప్రశ్నించినా ఆ ప్రకటన తమ కవసరం లేదని భావించడం వలన ఎన్నిసార్లు విన్నా దానిని వారు జ్ఞాపకం వుంచుకోలేకపోయారు. ఇలా తమ ఆలోచనా ధోరణిలో ఇమడని అంశాలను ఎవ్వరెన్నిసార్లు చెప్పినా వాటిని గుర్తుంచుకోవడం సాధ్యం కాదు.

ఏ విషయమయినా అర్థవంతంగా కన్పించినప్పుడు మాత్రమే దానిని నేర్చుకోవడం సులభసాధ్యమౌతుంది. అయితే అర్థంపర్థంలేని అంశాలకు కూడా ఏదో ఒక అర్థాన్ని ఆపాదించడం ద్వారా వాటిని జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. మన నిత్యజీవితంలో సైతం స్పష్టమైన అర్థంలేని అంశాలను జ్ఞాపకం వుంచుకోవాల్సిన అవసరం పెద్దగా ఎదురుకాదు. ఇక స్పష్టమైన అర్థం వున్న పదాలన్నింటినీ ఒకే కోవలో జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం కూడా సాధ్యం కాదు.

ఏ పదాలయితే స్పష్టమైన దృశ్యాల్ని మన మనఃఫలకం మీద ఆవిష్కరించ కలుగుతాయో వాటిని తేలికగా గుర్తుంచుకోకలుగుతాము. అలా కాకుండా కొన్ని లక్షణాలను, స్వభావాలను మాత్రమే వివరించే పదాలను అంత తేలికగా జ్ఞాపకం వుంచుకోలేము. దేవాలయము, బిచ్చగాడు, టెలివిజన్, ఎద్దు, గడ్డి, గడియారం, చొక్కా, పుస్తకం, తాళం, యువతి ఇటువంటి పదాలు వినగానే మనం ఒక స్పష్టమైన రూపాన్ని మన మనస్సులో ఊహించుకోగలము. పులుపు, చరిత్ర, గట్టితనం, మృత్యువు, ఆశ, లక్షణం, గణితం, ఆలోచన, నిశ్శబ్దం, జీవితం వంటి పదాలు ఖచ్చితమైన అర్థాన్ని సూచిస్తాయి. కాని ఎటువంటి రూపాన్ని మనకు స్ఫురింపచేయవు. అందుకే వీటిని జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం కొంత క్లిష్టతరమనిపిస్తుంది. ఇక ఒక రూపాన్ని మాత్రమే కాకుండా ఒక విలక్షణమైన, అసాధారణమైన దృశ్యాన్ని మనకు కళ్ళకు కట్టే పదాలను అతి తేలికగా జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతాము. దారుణహత్య, ఏనుగుల గుంపు, మంటలలో భవనం, నృత్యం, ఆర్తనాదం చేస్తున్న స్త్రీ, పెళ్లి, ఊరేగింపు, పగటివేషగాడు, భయంకరమైన కేక, జోరీగ, వంటి పదాలు మరింతటి సులభంగా మనకు జ్ఞాపకం వుండిపోతాయి.

మన మనస్సులో మనకు తెలిసిన వివిధ అంశాలను అచేతనంగానే

సంధానపరచుకొంటాము. ఇందుకు ఒక పద్ధతిని ఏర్పరచుకొంటాము. ఈ కారణంగానే కొత్త విషయాలను తేలికగా నేర్చుకోకలుగుతాము. ఉదాహరణకు క్రికెట్ ఆటకు సంబంధించిన నియమ నిబంధనలు తెలిసిన తరువాత మాత్రమే ఆ ఆటను అర్థం చేసుకోగలము. దానిని చూసి వినోదించగలము. అలాగే రాజకీయాలపట్ల ఎంతో కొంత అవగాహన వున్నప్పుడు మాత్రమే ఒక రాజకీయ నాయకుని ఉపన్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోగలము.

పరీక్షలో విద్యార్థులకు మధ్యలో మూడు నాలుగు ఖాళీలలో ఉన్న వాక్యాలను ఇచ్చి ఆ ఖాళీలను పూరించమని చెబుతారు. ఆయా ఖాళీలలో సరైన పదాలను చేర్చడం ద్వారా ఆయా వాక్యాలను వారు సంపూర్ణమైనవిగా మార్చకలుగుతారు. ఏదైనా కొత్త విషయం నేర్చుకొనే సందర్భంలో మన మనస్సులో సరిగ్గా ఇటువంటి ప్రక్రియే చోటుచేసుకొంటుంది. మనకు అంతకుముందే తెలిసిన విషయంలో కొన్ని ఖాళీలు ఏర్పడతాయి. క్రొత్తగా నేర్చుకొంటున్న విషయాలు వెళ్ళి ఆ ఖాళీలలో జేరిపోతుంటాయి. ఇలా ఖాళీలో జేరడమే కాదు. పరీక్షలో విద్యార్థికి ఒక వాక్యాన్ని ఇచ్చి అందులో రెండు మూడు పదాలు తప్పుగా వున్నాయని ఆ పదాలను తొలగించి సరైన పదాలను చేర్చవలసిందిగా కోరడం జరుగుతంది. ఇటువంటి ప్రక్రియ సైతం మన మనస్సులలో చోటు చేసుకొంటుంది. ఇంతకుముందే మనకున్న అభిప్రాయాలు, తెలిసిన విషయాల, స్థానంలో కొత్త అభిప్రాయాలు, కొత్త విషయాలు వచ్చి జేరి వాటిస్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయి.

మన జీవితంలో ఎప్పటికప్పుడు కొత్తకొత్త విషయాలు నేర్చుకొంటుంటాం. ఈ విషయాలన్నీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం మన మనస్సులో ఒక క్రమాన్ని ఏర్పరచుకొంటాయి.

నేర్చుకొన్న విషయాలను ఎందువలన, ఎలా మరచి పోతుంటాము ?



ఊహ తెలిసినప్పటినుండి మనం అనేకానేక విషయాలు నేర్చుకొంటూనే వున్నాము. అవన్నీ ఇప్పటికీ యధాతథంగా జ్ఞాపకం వున్నాయా ? లేక వాటిలో చాలాభాగం మర్చిపోయామా? అలా మర్చిపోతే ఏ విషయాలను, ఎందువలన, ఎలా మర్చిపోతున్నాము? వేటిని జ్ఞాపకం వుంచుకోకలుగుతున్నాము?

ఇలా మర్చిపోవడం గురించి మనోవైజ్ఞానికులు రెండు కారణాలు పేర్కొంటున్నారు. మనం నేర్చుకొన్న విషయాలు తరువాత రోజులలో ఉపయోగపడనప్పుడు అవి క్రమంగా మన జ్ఞాపకాలలో తెరమరుగైపోతుంటాయి. హైస్కూలు స్థాయిలో చదివిన కథలు పాఠాలు పెద్దయిన తరువాత ఎవరికీ జ్ఞాపకం వుండకపోవచ్చు. జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించినా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోలేకపోవచ్చు. కాని హైస్కూలులో చదివే రోజులలో తమకెదురైన అనుభవాలు, ఆ రోజులలో బట్టీపట్టిన పద్యాలు, ఆనాటి ఉపాధ్యాయులతో

తమ సంబంధాలు, ఆ రోజు మిత్రులతో గడిపిన సందర్భాలు స్పష్టంగా జ్ఞాపకం వున్నప్పుడు అప్పట్లో నేర్చుకొన్న పాఠ్యాంశాలను మాత్రమే మర్చిపోవడం ఎందుకు జరుగుతుంది? అంటే కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ క్రమంగా మనకు తెలిసిన విషయాలన్నింటినీ మర్చిపోతామనుకోవడం సరికాదు. పసితనంలో తమ ఇంట్లో దొంగపడటం, తీవ్రమైన పెనుగులాట, తరువాత తన తండ్రి, అన్నయ్యలు కలిసి ఆ దొంగను బంధించడం, తరువాత ఆ దొంగను పోలీసుస్టేషనులో అప్పజెప్పటం, ఈ సందర్భంలో పోలీసులు తమ ఇంటికి తరచూ రావడం యాభై సంవత్సరాల తరువాత కూడా కళ్ళకు కట్టినట్లు ఒక వ్యక్తి అభివర్ణించగలడు. కానీ తరువాత జరిగిన సంఘటనలు గురించి, నేర్చుకొన్న విషయాలను గురించి అతను ఇంతటి స్పష్టంగా జ్ఞాపకం వుంచుకోలేడు. ఎందువలన ఇలా జరుగుతోంది?

కాలం గడుస్తున్నకొద్దీ పాత విషయాలను క్రమంగా మరచిపోతామనడం సరికాదు. ఎప్పటికప్పుడు మనం నేర్చుకొనే కొత్త విషయాలు అంతకుముందే మన మనస్సులో వున్న పాత విషయాలను పక్కకు నెట్టివేయడం జరుగుతుంటుంది. క్రికెట్ ఆటపట్ల ఎంతో ఉత్సాహం వున్న యువకుడు గత అయిదు సంవత్సరాలుగా ప్రతి ఆటను నిశితంగా గమనిస్తుంటాడు. ఏ ఆటలో ఎవరు గెలిచారో స్పష్టంగా చెప్పకలుగుతాడు. కాని అయిదు సంవత్సరాల క్రితం ఆటగాళ్ళు ఎన్నెన్ని పరుగులు తీశారో అతనిప్పుడు ఖచ్చితంగా చెప్పలేకపోవచ్చు. గత రెండు మూడు ఆటలకు సంబంధించిన వివరాలన్నింటిని మాత్రం అతను ఖచ్చితంగా చెప్పగలడు. ఇంకో రెండు మూడు సంవత్సరాల తరువాత ఇప్పుడు చెప్పిన వివరాలను కూడా అతను జ్ఞాపకం వుంచుకోలేకపోవచ్చు. ఇలా కొత్త సమాచారం మన మనస్సులలో ప్రవేశించే సమయంలోనే సంబంధిత పాత సమాచారాన్ని ప్రక్కకి నెట్టివేయడం జరుగుతుంటుందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

ఇంతకుముందు చెప్పుకొన్నాము. ఒక వ్యక్తికి తన చిన్నతనంలో తమ ఇంట్లో దొంగపడిన విషయం ఎంతో విపులంగా జ్ఞాపకం వుంది. అంటే అటువంటి సంఘటన అతని జీవితంలో తరువాత ఎన్నడూ ఎదురుకాలేదు. అందువలనే అతను దానినలా స్పష్టంగా గుర్తుంచుకోకలిగాడు. అలాకాకుండా ఈ సంఘటనలు పోలిన సంఘటనలు ఓ పది పదిహేను జరిగివుంటే అతనీ మొదటి సంఘటనను పూర్తిగా మర్చిపోయివుండేవాడు.

మన జీవితంలో ఎప్పటికప్పుడు కొత్తకొత్త విషయాలు నేర్చుకొంటుంటాం. ఈ విషయాలన్నీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం మన మనస్సులో ఒక క్రమాన్ని ఏర్పరచుకొంటాయి. పోస్టాఫీసుకు వేలాది ఉత్తరాలు వస్తాయి. ఆ తరువాత అవి చేరవలసిన వివిధ ప్రాంతాలకు మూటలు కట్టి పంపించటం జరుగుతుంది. ఇదే విధంగా మనం నేర్చుకొనే విషయాలన్నీ భిన్న విభాగాలుగా ఒక పద్ధతి ప్రకారం మన మనస్సులలో స్థానాన్ని కల్పించుకొంటాయి. ఆంగ్లభాషను గురించి మనం కొత్త అంశాలను నేర్చుకొంటాము. ఇప్పుడు కొత్తగా నేర్చుకొన్న విశేషాలు పాత వాటిని పక్కన నెట్టివేస్తాయి.

మనం పగటిపూట అనేక విషయాలను నేర్చుకొంటుంటాము. ఇలా నేర్చుకొన్న విషయాలు మనం నిద్రించే సమయంలో ఒక క్రమంలో సంధానమవుతాయని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. అందువల్లనే పడుకోబోయే ముందు చదివే విషయాలను ఎక్కువ కాలం జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం సాధ్యపడుతుందని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

సాదాసీదా విషయాలకంటే మన మనస్సులో ఉద్రేకం, ఉత్తేజం, ఉత్సుకత, ఉద్రిక్తత, ఆందోళన, ఆవేశం వంటి భావావేశాలు కలిగించే అంశాలే మనకు బలంగా జ్ఞాపకం వుండిపోతాయి. ఇలా భావోద్రేకానికి లోనుచేసే అంశాలను మనం మనస్సులోపలి పొరలలోకి నెట్టివేస్తాము. అందుకే ఆ అంశం ఎక్కువ కాలంపాటు మనకు బలంగా జ్ఞాపకం వుండిపోతుంది.

మర్చిపోవడానికి దోహదం చేసే మూలకారణాలు ఏమిటి?



కొత్త విషయాలు నేర్చుకొంటున్నప్పుడు అవి వచ్చి ఇంతకుముందు మనం నేర్చుకొంటున్న విషయాలను పక్కకి నెట్టివేయడం జరుగుతుందని ఇంతకుముందు చెప్పుకొన్నాము. పాత విషయాలను పక్కకు నెట్టివేసినప్పుడు వాటిని మనం విస్మరించడం జరుగుతుంటుంది. సారూప్యత కలిగిన వివిధ విషయాలను నేర్చుకొంటున్నప్పుడు మాత్రమే ఇటువంటి ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఎదురౌతుంటుంది. ఒకతను ఒక డిటెక్టివ్

పుస్తకం చదువుతాడు. తరువాత మరొకటి, ఇలా వంద పుస్తకాల వరకు చదువుతాడు. ఆ వంద గ్రంథాలలో ఉన్న కథలను క్లుప్తంగా చెప్పమంటే అతనికి ఎంతగా ప్రయత్నించినా జ్ఞాపకం రాదు. మహా అయితే ఒక అయిదారు పుస్తకాలలో వున్న కథలను మాత్రం చెప్పకలుగుతాడు. ఇతని మిత్రుడొకతను భిన్న రచయితలు రాసిన వంద పుస్తకాలు చదువుతాడు. కొద్దిపాటి ప్రయత్నంలో ఆయా పుస్తకాలన్నింటిలో వున్న కథలను అతడు జ్ఞాపకం చేసుకోకలుగుతాడు. ఒకే రకమయిన జ్ఞాపకాలను మనస్సులో పొందుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అవి ఒకదానితో ఒకటి కలగలసిపోతాయి.

కొత్తగా నేర్చుకొన్న విషయాలు పాత విషయాలకు పూర్తిగా కొట్టి పారవేస్తాయా? కాదనే చెప్పాలి. ఒక బ్లాక్‌బోర్డు పైన రెండు నెలల క్రితం వ్రాసినది వుంటుంది. అది ఇప్పటికే అస్పష్టంగా వెలసిపోయినట్లు కన్పిస్తుంటుంది. కావాలంటే దానిని చదవవచ్చు. కాని దానిపైన క్రొత్తగా అదే దస్తూరితో మరికొన్ని విషయాలు వ్రాయడం జరుగుతుంది. అప్పుడు అంతకుముందు బోర్డుపై ఉన్న విషయాలను తెలుసుకోవడం క్లిష్టతరమౌతుంది. మన జ్ఞాపకాలలో కూడా దాదాపు ఇదే కోవలో కొత్తగా నేర్చుకొనే విషయాలు అదేరకమయిన పాత విషయాలను వెనక్కి నెట్టి వేస్తుంటాయి.

దాదాపు ఇదే పద్ధతిలో బలంగా వున్న పాత జ్ఞాపకాలు కూడా కొత్త విషయాలను గుర్తుంచుకోకుండా చెదరగొట్టవచ్చు. ఒకతను దాదాపు పదిసంవత్సరాల నుండి ఒకేరకమయిన టూత్‌పేస్టు వాడుతుంటాడు. ఆ టూత్‌పేస్టు తయారుచేసే కంపెనీ ఆ టూత్‌పేస్ట్‌కు ఒక సంవత్సరం క్రితమే కొత్తపేరును పెడుతుంది. ఆ విషయం షాపతను ఇతనికి చెబుతాడు. అయినా ఇతను షాపుకు వెళ్ళిన ప్రతిసారి పాతపేరుతోనే టూత్‌పేస్ట్ కావాలని అడుగుతాడు. ఇలాగే అనేక సందర్భాలలో కొత్తగా నేర్చుకొనే విషయాలపట్ల ఆసక్తి కనపరచకుండా వాటిని మర్చిపోతుండటం గతంలో నేర్చుకొన్న అంశాలనే బలంగా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం జరుగుతుంటుంది.

పాత జ్ఞాపకాలు క్రొత్తవాటిని చెదరగొట్టినా, క్రొత్త జ్ఞాపకాలు పాత వాటిని ప్రక్కకు నెట్టివేసినా దీని నుండి మనం గుర్తించాల్సిన ప్రధాన అంశం ఒకటి ఉంది. మన జ్ఞాపకాలలో భిన్న అనుభవాలు ఒకదానితో మరొకటి సంధానమవుతుంటాయి. ఘర్షణ పడుతుంటాయి. కలగలసి పోతుంటాయి. అంటే ఒక విషయానికి సంబంధించిన, ఒక అనుభవానికి సంబంధించిన జ్ఞాపకం ఏదీ కూడా ఇతర జ్ఞాపకాలతో సంబంధం లేకుండా ఒంటరిగా మిగిలిపోవడం జరగదు. అది సాధ్యం కూడా కాదు. రెండు అనుభవాల మధ్య సారూప్యత ఎంతటి ఎక్కువ ఉంటే అవి రెండూ అనుసంధానం చెందే, పరస్పరం మార్పిడి చెందే అవకాశం అంతటి ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇలా దేనికది విడిగా కాకుండా ఒకదానితో మరొకటి అనుసంధానం కావటం ద్వారానే మన జ్ఞానం వృద్ధి చెందుతుంది. మన ప్రమేయం లేకుండానే మన మనస్సులలో ఒక అనుభవంతో మరొక అనుభవం అన్వయం చెందడం మనకెంతో లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఇలా అన్వయం

చెందనప్పుడు మొత్తం మానవ చరిత్రనంతటిని అధ్యయనం చేసినప్పుడు కూడా ఆ చరిత్ర నేర్పే గుణపాఠాలను గుర్తించడం సాధ్యపడదు. ఏ సంఘటనకు ఆ సంఘటనను విడివిడిగా గుర్తుంచుకోవడం వలన కలిగే ప్రయోజనం కంటే వాటిని ఒకదానితో మరొకదానిని సంధానపరచకలిగినప్పుడు సమగ్రమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

కొత్తగా నేర్చుకొన్న విషయాలు పాత విషయాలన్నింటిని పూర్తిగా ధ్వంసం చేయవు. పాత విషయాలు కూడా మన జ్ఞాపకాలలో అలాగే మిగిలిపోయినా వాటిని వెలికి తీయడం కష్టసాధ్యం అవుతుంది. ఒక వ్యక్తిని కలిసినట్లు జ్ఞాపకం వుంటుంది. కాని అతనిని ఎప్పుడు ఎక్కడ కలిశామో ఎంత గింజుకున్నా జ్ఞాపకం రాదు. అలాగే ఎప్పుడో చదివిన నవలను కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత తిరిగి చదువుతుంటే ఇంతకుముందే చదివిన విషయం జ్ఞాపకం వస్తుందేతప్ప అందులోని అంశాలేవీ స్ఫురణకు రావు. అంటే మనం గుర్తుచేసుకోలేని అంశాలు చాలా పెద్ద సంఖ్యలో మన మనస్సులో ఉండిపోతుంటాయి. కొందరు మనో వైజ్ఞానికులైతే తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోలేనంతటి మాత్రాన మరచిపోయామనుకోవడం సరికాదని చెబుతున్నారు. ఒక వ్యక్తి తన బాల్యంలో జరిగిన ఒక సంఘటనను పూర్తిగా మర్చిపోయి ఉంటాడు. గత ఇరవై ముప్పై సంవత్సరాలుగా అతనికి ఆ సంఘటన ఎప్పుడూ గుర్తుకు వచ్చి ఉండదు. కాని అతనిని హిప్నటైజు చేసినప్పుడు బాల్యంలో జరిగిన సంఘటనను అతి వివరంగా అతను చెప్పగలుగుతాడు.

ఏదేమయినా మనం నేర్చుకొన్న విషయాలన్నీ మనకు కలకాలం జ్ఞాపకం ఉండిపోతాయనుకోవడం సరికాదు. కాని మనం గుర్తుకు తెచ్చుకోకలిగిన వాటికంటే చాల ఎక్కువ విషయాలే మనకు జ్ఞాపకం వుంటాయి.

సాదాసీదా విషయాలకంటే మన మనస్సులో ఉద్రేకం, ఉత్తేజం, ఉత్సుకత, ఉద్రిక్తత, ఆందోళన, ఆవేశం వంటి భావావేశాలు కలిగించే అంశాలే మనకు బలంగా జ్ఞాపకం వుండిపోతాయి. ఇలా భావోద్రేకానికి లోనుచేసే అంశాలను మనం మనస్సులోపలి పొరలలోకి నెట్టివేస్తాము. అందుకే ఆ అంశం ఎక్కువ కాలంపాటు మనకు బలంగా జ్ఞాపకం వుండిపోతుంది. ఈ మూలసూత్రంపై ఆధారపడే Memories అంటే జ్ఞాపకశక్తిశాస్త్రం ఏర్పడింది.

చూడడం ద్వారాగాని, వినడం ద్వారాగాని ఏదైనా అంశాన్ని సంధానపరచి మనం జ్ఞాపకం వుంచుకొంటాము. ఇలా సంధానపర్చడం అంటే ఏవైనా రెండుగాని, అంతకంటే ఎక్కువగాని విషయాలను జతపరచి జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం!

మీ పరిశీలనా శక్తి ఎంతటి సునిశితంగా వుంది?



చాలమంది తమ జ్ఞాపకశక్తి అధ్వాన్నంగా వుందని చెబుతుంటారు. అలాగే తమ జ్ఞాపకశక్తిని నిశితంగా రూపొందించుకోవడానికై తాము చేయగలిగిందేమీ లేదనుకొంటారు! కొందరికి పుట్టుకతోనే నిశిత జ్ఞాపకశక్తి అలవడుతుందని, మరికొందరికి జ్ఞాపకశక్తి మందకొడిగా వుంటుందని వారు అనుకొంటుంటారు! ఇది వాస్తవం కాదు. ఎవరైనా ప్రయత్నించితే తమ జ్ఞాపకశక్తికి పదును పెట్టుకోవడం అతి సులభంగా సాధ్యపడుతుంది.

అసలు మీ పరిశీలనాశక్తి ఎంతటి సునిశితంగా వుంది? మీరు రోడ్డు కూడలిగుండా అనేకసార్లు వెళ్ళి వుంటారు. అక్కడ వుండే ట్రాఫిక్‌లైట్లు మూడురంగులవి వుంటాయి. ఎరుపు, ఆకుపచ్చ, పసుపురంగుల లైట్లు ట్రాఫిక్‌ను క్రమబద్ధం చేస్తుంటాయి. ఇంతవరకూ మీకూ తెలుసు. కాని ఆ లైట్లలో పైన ఏ రంగు లైటు వుంటుంది. మీరు పట్టణాలలో వుండే వ్యక్తులయితే ప్రతిరోజూ అనేకసార్లు ఈ లైట్లు చూస్తుంటారు. అన్నింటికంటే క్రింద ఏ లైటు వుంటుంది?

దీనికి సమాధానం అతి తేలిగ్గా చెప్పవచ్చని మొదట్లో అనుకొని వుంటారు. కాని ఇప్పుడు సందేహిస్తున్నారు. అసలు మూడులైట్లలోను ఏ లైటుపైన ఏ రంగులైటు వుంటుందో మీకు ఖచ్చితంగా జ్ఞాపకం లేదు. మీరే కాదు. ప్రతిరోజూ లైట్లు చూసేవారిలో 90శాతం మంది ఈ ప్రశ్నకు వెన్వెంటనే స్పష్టమైన సమాధానం చెప్పలేరు. వీరంతా వివిధ వస్తువులను అనేకసార్లు చూస్తారు. కాని వాటిని ఒక్కసారిసైతం పరిశీలించరు. ఇలా చూడడానికి, పరిశీలించడానికి మధ్య ఎంతో తేడా వుంది. ఆ లైట్లు రోజూ చూసే లక్షలాదిమంది వెంటనే సమాధానం చెప్పలేకపోవడంతో ఈ విషయం నిరూపితమవుతోంది. ట్రాఫిక్‌లైట్లకు ఎప్పుడూ ఎర్రలైటు పైన వుంటుంది. ఆకుపచ్చలైటు అడుగున వుంటుంది. ఈ సమాధానాన్ని మీరు సరిగ్గా ఊహించి ఉంటే మరో విషయాన్ని పరిశీలిద్దాం.

మీరు మీ వాచీవేపు చూడవద్దు. మీ వాచీలో మూడు అంకె ఎలా వేయబడి వుంటుంది. మూడు గీతలు వుంటాయా? లేక ఆ భాగంలో ఒక అంకె వుంటుందా? మీ వాచీవేపు చూడకుండా ఒక్కక్షణంపాటు ఆలోచించండి. మీరు ఖచ్చితమైన సమాధానాన్ని చెప్పగలమనుకొన్నప్పుడు మాత్రమే సమాధానం చెప్పండి. అప్పటివరకూ అక్కడ ఏం వుంటుందో ఆలోచించండి. ఇక సమాధానం చెప్పగలమని అనుకొన్నప్పుడు ఆ వాచీకేసి చూడండి. మీ సమాధానం సవ్యమైనదేనా? అసలు మీ వాచీలో మూడు లేదా? అక్కడ తేదీ వుండి వుంటుంది. ఏ అంకె వుండకపోవచ్చు.

ఇప్పుడు మీరు మీ వాచీవేపు చూసుకొన్నారు. అక్కడ అంకె ఎలా వుందో, లేక తేదీసూచించే ఖాళీవుందో గమనించారు. ఇప్పుడు మీరు చేతిని ప్రక్కకుపెట్టి తిరిగి ఇది చదవడంలో నిమగ్నమయ్యారు. ఇప్పుడు టైమెంతయిందో చెప్పగలరా? మీరు ఖచ్చితంగా చెప్పలేరు. కొన్ని క్షణాలక్రితమే మీరు వాచీని చూశారు. అసలు విషయమేమంటే మీరు మీ వాచీని చూశారే తప్ప పరిశీలించలేదు. మీ స్నేహితులకు సైతం ఈ పరీక్ష పెట్టండి ప్రతిరోజూ అనేకసార్లు వాచీని చూస్తుంటారు. కాని వీరిలో కొద్దిమంది మాత్రమే మూడువున్న చోట తేదీ వుంటుందని గుర్తించి వుంటారు.

పైన ప్రస్తావించిన ప్రశ్నలకు మీరు సరిగ్గా సమాధానం చెప్పలేకపోయినందుకు విచారపడవద్దు. మీ జ్ఞాపకశక్తి నిశితంగా లేదని అనుకోవద్దు. మీరేకాదు. దాదాపు తొంభైశాతంమంది అటువంటి అతి పరిచితమైన విషయాలను గురించి స్పష్టమైన సమాధానాన్ని చెప్పలేరు.

అదివరకు ఒక ఇంగ్లీషు సినిమా వచ్చింది. అందులో ఒక పాత్రకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి వుంటుంది. ఇతన్ని ఎలాగైనా ఓడించాలని అయిదుగురు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇతనిని రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. అన్నింటికి ఇతను తడుముకోకుండా వెన్వెంటనే సమాధానాలు చెప్పకల్గుతాడు. ఇతని ఇంటి ఎదురుగా ఇతని ఆప్తమిత్రుడొకతను వున్నాడు. వాళ్ళ ఇంటికి ఇతను ప్రతిరోజూ రెండుమూడుసార్లు వెళుతుంటాడు. ఆ స్నేహితుని ఇంటిబయట వున్న గేటుపైన ఆ ఇంటినెంబరు వేసి వుంటుంది. ఆ నెంబరు ఎంతో చెప్పమన్నారు. ఈ నెంబరు ఖచ్చితంగా చెప్పకల్గితే కొన్ని లక్షలరూపాయల బహుమతి లభిస్తుంది. అతను ఓటమిని అంగీకరిస్తాడు. ఇంత చిన్న విషయాన్ని అతను జ్ఞాపకం వుంచుకోలేకపోవడం మనకెంతో తమాషాగా వుంటుంది. చాలమంది వివిధ వస్తువులను అనేకసార్లు చూస్తారే తప్ప పరిశీలించరన్న విషయం మరోసారి నిరూపితమవుతుంది. ఆ విషయానికి వస్తే మీ ఇంటినెంబరు ఎంతో చెప్పగలరా? పోనీ మీ రేషనుకార్డు నెంబరు ఎంతో చెప్పగలరా? పరిశీలనను గురించి ఇంతవరకూ చెప్పడం జరిగింది.మీ జ్ఞాపకశక్తిని పదునుపెట్టుకోవడానికై ఈ పరిశీలన ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని మీరు ఈ పాటికే గుర్తించి వుంటారు. అసలు మనం పరిశీలించని అంశాన్ని దేన్నీ మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోలేము. ఈ పరిశీలన తరువాత మరొక ప్రధానమైన విషయం వుంది. ఒక అంశాన్ని మరొక అంశంతో అనుసంధానించడం.

మనం చూడడం ద్వారాగాని, వినడం ద్వారాగాని ఏదైనా అంశాన్ని సంధానపరచి మనం జ్ఞాపకం వుంచుకొంటాము. ఇలా సంధానపర్చడం అంటే ఏవైనా రెండుగాని, అంతకంటే ఎక్కువగాని విషయాలను జతపరచి జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం!

మీరు జ్ఞాపకం వుంచుకొన్నవిగాని, వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నవిగాని మీరిలా అంతచ్చేతన స్థాయిలో అంతకుముందే తెలిసిన విషయాలతో అనుసంధానపరచుతారు. మీరీ అంశాన్ని ప్రతి సందర్భంలోను గుర్తించకపోవచ్చు. కాని ఒక అంశాన్ని మరో అంశంతో జతపర్చడం వల్లనే మీరు అనేక అనేక విషయాలు గుర్తుంచుకోకల్గుతున్నారు.

ఉదాహరణకు 'లలిత అందమైన యువతి' అనే వాక్యం వుంది. ఈ వాక్యంలో రకరకాల అక్షరాలకు అర్థం ఏమీ వుండదు. కాని ఈ అక్షరాలన్నింటినీ కలిపినప్పుడు కొన్ని పదాలు రూపొందుతాయి. ఆ పదాలకు కొన్ని అర్థాలు వుంటాయి. అందమంటే ఏమిటో మీకు తెలుసు. యువతి అంటే మీకు తెలుసు. 'లలిత అందమైన యువతి' అనే వాక్యానికి అర్థాన్ని ముందుగా గుర్తించుతారు. ఇలా అర్థం తెలుసుకొన్న తరువాత, ఇంతకుముందే మీకు తెలిసిన 'అందం' 'యువతి' అనే అంశాలకు ఇప్పుడీ కొత్త విషయాన్ని జోడిస్తారు. ఆ పదాలకు అర్థం తెలియకుండా ఆ వాక్యంలో వున్న పది అక్షరాలను విడివిడిగా గుర్తించుకోవడం చాల క్లిష్టమైన విషయం.

'ఏప్రిల్, జూన్, సెప్టెంబరు, నవంబరు నెలలకు మాత్రమే 30 రోజులు

వుంటాయని, మిగతా నెలలకు 31 రోజులు వుంటాయని మనం చిన్నతనంలోనే చదువుకొని వుంటాము. కాని ఈ వాక్యాన్ని మనకు ఇంతకుముందే తెలిసిన ఏ విషయంతోను జతపరచడానికి వీలుపడి వుండదు. అందుకే ఈ అంశాన్ని అప్పుడే మరచిపోయి వుంటాము. అందుకే ఇప్పుడు ఏ నెలకు ఎన్నిరోజులో తెలుసుకోవాలంటే తిరిగి క్యాలెండరు తిరగవేయాల్సి వస్తుంది.

మీరొకసారి ఒక విషయం వింటారు. ఇది వినగానే మీరింతవరకూ మరచిపోయినదొకటి జ్ఞాపకం వస్తుంది. లేదా మీరొక వస్తువును, లేదా ఒక సంఘటనను చూస్తారు. మీకేదో గుర్తువస్తుంది. ఇలా వున్నట్లుండి మీకు గుర్తుకు వచ్చిన విషయానికి , మీరు చూసినదానికి, లేదా విన్నదానికి ఎటువంటి సంబంధమూ లేకపోవచ్చు. కాని మీ మనస్సులో ఎందువలన అయినాగాని ఈ రెండు విషయాలు జతగూడాయి. ఇలా జతగూడడం అంతచ్ఛేతన స్థాయిలో జరుగుతుంది.

అలాకాకుండా మన మనస్సులో జతగూడిన వివిధ విషయాలను ఎలా జ్ఞాపకముంచుకోవడం జరుగుతుందో తెలుసుకొందాం. హైస్కూలులో అడుగిడిన విద్యార్థి వివిధ ఇంగ్లీషు పదాలను నేర్చుకొంటుంటాడు. ఈ పదాలకు స్పెల్లింగ్ జ్ఞాపకముంచుకోవడం వారికెంతో క్లిష్టతరంగా తోస్తుంది. ఉదాహరణకు బిలీవ్ అనే పదముంది. బి,ఇ, ఎల్ ఇంతవరకూ సరిగ్గానే జ్ఞాపకముంటుంది. ఆ తరువాతవచ్చేది 'ఐ' లేక 'ఇ' ఈ రెండిట్లో ఏదన్న తికమకలో పడతారు. ఆ పదాన్ని అప్పటికప్పుడు సరిగ్గానే వ్రాయవచ్చు. ఆ తరువాత సరైన స్పెల్లింగ్ ఏమిటో చూస్తారు. జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలనుకొంటారు. తిరిగి వ్రాయబోయే సమయానికి మళ్ళీ మరచిపోతారు. ఇలా ఈ పదంలోని అక్షరక్రమాన్ని మరచిపోకుండా వుండటానికై విద్యార్థులకు 'Dont believe a lie' అని ఉపాధ్యాయులు ఒక వాక్యాన్ని చెబుతారు. 'లై' అనే పదానికి స్పెల్లింగ్‌ను ఎవరూ మరచిపోరు. అదే పదం బిలీవ్‌లో మధ్యలో వుంటుందని జ్ఞాపకం వుంచుకొంటే ఇక ఈ పదాన్ని మరచిపోవడం జరుగదు.

ఇలా జతపర్చడం కావాలని మనం చేసిన ప్రయత్నం. ఇలా ఈ రెండు పదాలను జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలని తెలియని వ్యక్తులు ఇప్పటికి సైతం 'బిలీవ్' అనే ఇంగ్లీషుపదానికి సరైన స్పెల్లింగ్ తెలియక సతమతమవుతుంటారు.

ఇలాగే 'Piece' అనే పదం వుంది. వేర్వేరు అర్థాలతో 'పీస్' అవి ఉచ్ఛరించే పదాలు రెండు మూడు వున్నాయి. అందుకే ఈ పదానికి సరైన స్పెల్లింగ్ ఏమిటో స్ఫురించక చాలమంది తికమకకు లోనవుతుంటారు. ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా, ఎంతగా జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలని నిర్ణయించుకొన్నా మరచిపోతుండడం జరుగుతుంది. బఠానీని ఆంగ్లంలో అంటారు. 'పీస్ ఆఫ్ ఎ పీ' అనే వాక్యాన్ని జ్ఞాపకముంచుకొంటే ఇక ఈ పీస్ స్పెల్పింగ్ మరచిపోవడం జరుగదు. 'పీ' అనే పదానికి స్పెల్లింగ్ ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. ఈ అక్షరాలే 'పీస్'కు మొదట్లో వుంటాయి. అలాగే భారతదేశం మ్యాపు గీయమంటే ఎవరైనా తేలిగ్గా

గీయకల్గుతారు. ఇదొక త్రిభుజాకారంగా మనస్సులో ముద్రితమైపోతుంది. చరిత్రను క్షుణ్ణంగా పఠించిన విద్యార్థిని ఇంగ్లండు మ్యాపు ఎలా వుంటుందో గీయమంటే తికమకపడతాడు. ఇంగ్లండు మ్యాపును గుర్తుపట్టగలడేతప్ప దాన్ని గీయలేడు. అలాగే చైనా మ్యాపును గీయడం కూడా అతనికి క్లిష్టతరంగానే కన్పిస్తుంది. కాని ఇటలీ మ్యాపు గీయమంటే ఎవ్వరైనా తేలిగ్గా గీయకల్గుతారు. ఇది బూటు ఆకారంలో వుంటుంది. అలాగే శ్రీలంక మ్యాపును ఎవరైనా తేలిగ్గా, తడుముకోకుండా గీయకల్గుతారు. ఎందుకంటే ఇది నీటిబిందువు ఆకారంలో వుంటుంది. చాలరోజుల క్రితం ఈ విషయం వినివుంటాము. లేదా ప్రపంచ పటంలో ఈ అంశం గుర్తించివుంటాము. అందుకే ఇప్పుడు తడుముకోకుండా ఈ దేశాల చిత్రపటం ఎలా వుంటుందో చెప్పకల్గుతాము. కేవలం ఈ ఒక్క జ్ఞాపకం వలన ఎటువంటి అర్థాన్ని స్ఫురింపజేయని ఆయా చిత్రపటాల్ని సైతం జ్ఞాపకం వుంచుకోకల్గు తాము. కానీ ఇలా జతపరచి గుర్తు వుంచుకోవడానికి యత్నించడంలో ఒక ఇబ్బంది వుంది. ఒక వ్యక్తి పేరు మీరు వింటారు. ఆ పేరు శ్రీనాధం. అతను విశాఖపట్నంలో పనిచేస్తున్నాడు. విశాఖపట్నాన్ని శ్రీనాధం పేరుతో మీరు జతచేస్తారు. కాని ఈ విషయం మీరు మనస్సులో గుర్తుంచుకోలేరు. శ్రీనాధం పేరు గుర్తుచేసుకోవాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. కాని అతని పేరు విశాఖపట్నంతో జతకలుపబడి వుందని మరచిపోవడం వలన, విశాఖపట్నం పేరును జ్ఞాపకం చేసుకొంటేనే అతని పేరు జ్ఞాపకం వస్తుందని గుర్తించరు. అప్పుడు ఈ రెండు పేర్లూ మీకు తట్టవు. ఈ ఇబ్బందిని అధిగమించడమెలాగో తరువాత చర్చించుకొందాము. వివిధ విషయాలను జతచేసి గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించితే ఎంతటి క్లిష్టమైన అంశాలనయినా అవలీలగా జ్ఞాపకముంచుకోవచ్చు. ఎన్నెన్ని పేర్లు అయినా, ముఖాలనయినా, వస్తువులనయినా, సంఖ్యలనయినా, అంకెలనయినా అతి తేలిగ్గా జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చు. అంతేకాదు. మీరు ఉద్యోగం చేస్తున్నా, వ్యాపారం చేస్తున్నా జ్ఞాపకం వుంచుకోదగిన మీకు సంబంధించిన వివిధ విషయాలను మీరు ఇలా అనుసంధానపర్చడం ద్వారా గుర్తుంచుకోవచ్చు.

జ్ఞాపకశక్తి శిక్షణా విధానాన్ని అవగతం చేసుకోవడం అతి సులభం. ఈ విధానం ద్వారా మీరు అద్భుతమైన ఏకాగ్రతాశక్తిని సైతం అలవరచుకోకల్గుతారు. మీ పరిశీలనాశక్తి మరింతటి పదును తేలుతుంది. ఊహాపటిమ సైతం బలంగా రూపొందుతుంది.

అలవాటు అంటేనే అది మన జ్ఞాపకశక్తి!



ఏరంగంలోనైనా విజయం సాధించగోరితే ముందుగా స్పష్టమైన జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. నిజం చెప్పాలంటే